

夏から秋への季節の変わり目

秋バテに注意しましょう

秋バテとは…

夏から秋にかけての気温の変化や温かい日中から夜にかけての温度の変化などの寒暖差の繰り返しにより自律神経系の乱れや血液の流れが悪くなって現れるさまざまな症状のことです。症状には、食欲不振や寝不足、体のだるさ、めまい、立ちくらみなどがあります。

秋バテ対策

・ 1日3食バランスのよい食事をする。冷たいものはなるべく控え、温かい食べ物を食べたり飲んだりするように。

朝一番にコップ1杯の白湯を飲むとよいとも言われています。

- ・ シャワーだけですまず、ぬるめのお湯（38～40度）にゆっくり浸かり体を温めリラックスする。
- ・ 涼しい時間帯などにウォーキングやストレッチなどの軽い運動をして適度な汗をかく。
- ・ 体を冷やさない。

外出時など体温調節ができるように上着を1枚持っていくとよい。

・ しっかりと睡眠をとる。

夜の10時から夜中の2時が最も睡眠に適している時間帯といわれています。

秋バテに効果的な栄養素と食材

免疫力をUPさせるビタミンC

レモン・ピーマン・柿・ジャガイモ・さつまいもなど

血液の流れをよくするビタミンE

かぼちゃ・うなぎ・ほうれん草・アーモンド・アボカドなど

体を温める食材

しょうが・れんこん・ごぼう・栗・ねぎなど

疲労回復に効果的な食材

山芋・おくら・うなぎ・なめこ・にんにくなど



秋が旬の野菜には秋バテ防止に必要な栄養素が

多く含まれているので積極的に食べましょう

2019.8.22

檜崎